

Alimentos que Reducen los Niveles de Colesterol

Añadir cualquiera de estos alimentos a su dieta diariamente reducirá su nivel de colesterol LDL. Añadir tantos de estos alimentos como sea posible, puede reducir los niveles de colesterol igual de mucho que los medicamentos statin de baja dosis.¹

Ejercicio

45 min, 3 veces por semana
Aeróbico +/- para Fortalecer
 \downarrow LDL **44_{mg/dL} ≈ 38%**²



Proteína de Soja

47g (soja, tofu) cada día
(en vez de proteína animal)
 \downarrow LDL **22_{mg/dL} ≈ 19%**⁴



Aceite de Oliva

3 cucharadas cada día
(en vez de mantequilla)
 \downarrow LDL **15_{mg/dL} ≈ 12%**⁶



Arándanos

~2 tazas cada día
 \downarrow LDL **8_{mg/dL} ≈ 7%**⁸



Avena

~1 taza cada día
 \downarrow LDL **7_{mg/dL} ≈ 6%**¹⁰



Nueces

1 puñado (1/4 taza)
 \downarrow LDL **5_{mg/dL} ≈ 4%**¹²



Almendras

1 taza cada día
 \downarrow LDL **33_{mg/dL} ≈ 30%**³



Cebada

~3/4 taza cada día
 \downarrow LDL **17_{mg/dL} ≈ 15%**⁵



Fibra de Psyllium

2 cucharaditas de MetaMucil cada día
 \downarrow LDL **13_{mg/dL} ≈ 11%**⁷



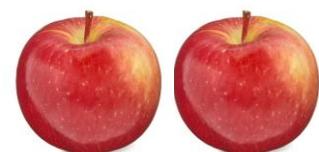
Garbanzos, Frijoles & Lentejas

~3/4 taza cada día
 \downarrow LDL **7_{mg/dL} ≈ 6%**⁹



Manzanas

2 manzanas cada día
 \downarrow LDL **7_{mg/dL} ≈ 6%**¹¹



Semillas de Lino

4 cucharadas cada día
 \downarrow LDL **3_{mg/dL} ≈ 1.5%**¹³



1-Jenkins, JAMA, 2011; 2-Shaw, Cardiovasc J Afr, 2009; 3-Lovejoy, Am J Clin Nutr, 2002; 4-Anderson, NEJM, 1995; 5-Anderson, N Eng J Med, 1995; 6-Behall, Am J Clin Nutr, 2004; 7-Geroge, Crit Rev Food Sci Nutr, 2019; 8-Jovanovski, Am J Clin Nutr, 2018; 8-Huang, Sci Rep, 2016; 9-Ha, CMAJ, 2014; 10-Ho, BJR, 2016; 11-Koutsos, Am J Clin Nutr, 2020; 12-Del Gobo, Am J Clin Nutr, 2015; 8-Pan, AJCN, 2009. NOTA: Los porcentajes de reducción están basados en un nivel de LDL de 116mg/dL.